

# 手づかみ食べレシピ

## 野菜入りホットケーキ



調理動画はこちらから

### 材料 離乳食 1 人分

ミックスベジタブル(冷凍) 20g  
ホットケーキミックス 大さじ2  
油 少々

#### お好み食材例

- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・ブロッコリー
- ・かぼちゃ
- ・さつまいも



### 《作り方》

- ①凍ったままのミックスベジタブルを耐熱容器に入れ、ラップをして途中混ぜながら電子レンジ（600w）で50秒加熱する。  
柔らかく茹でた野菜を7ミリ角ほどにきる。
- ②①にホットケーキミックス、水（大さじ1と1/2）を混ぜる。
- ③油を熱したフライパンに入れ、弱火で両面を焼き、食べやすく切る。

※コーンや豆類は喉に詰まる恐れがあるため、使用する際は半分に切るなど配慮をしましょう。

※その他の冷凍野菜や生野菜は電子レンジや茹でるなど加熱をして、やわらかくしてから生地と混ぜましょう。

# 手づかみ食べレシピ

## しらす入りサイコロおにぎり



調理動画はこちらから

### 材料 離乳食1人分

軟飯 50g  
しらす 大さじ1  
のり(全型) 1/2枚  
(または、のり(半切) 1枚)

### お好み食材

- ・きなこ
- ・青のり
- ・ふりかけ



### 《簡単！軟飯の作り方》

- ①大人用のご飯1：水1の割合を入れ、電子レンジ（600w）で1分ほど加熱しやわらかくする。（足りなければ水を足して、再度加熱）
- ②混ぜ合わせる。

### 《作り方》

- ①しらすは熱湯をかけ、塩抜きをする。水気を切り、軟飯に混ぜる。
- ②のりを半分に切り、片方に①を広げる。残りののりをかぶせ、落ち着かせてから2センチ角に切る。  
(包丁よりもキッチンバサミの方が切りやすいです。)

# 手づかみ食べレシピ

## ふわふわひき肉豆腐ハンバーグ



調理動画はこちらから

### 材料 離乳食1人分

鶏ひき肉 15g

豆腐 15g

冷凍ブロッコリー（生もOK） 6～7個

片栗粉 小さじ1/3

しょうゆ 少々

マヨネーズ 少々

油 少々



### 《作り方》

- ①凍ったままのブロッコリーは耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600w）で1分30秒加熱する。
- ②加熱したブロッコリーを1～2本みじん切りにする。
- ③鶏ひき肉、豆腐、片栗粉を②をポリ袋に入れてよく混ぜ、2つに分ける。薄く油をぬった耐熱容器に並べふんわりラップをして電子レンジで1分ほど加熱し、薄くしょうゆをぬる。
- ④残りの①は手づかみ食べやすいように子房にわけ、マヨネーズをつける。

★多めに作って、作り置きや大人用のおかずとしても活用できます。

# 取り分けレシピ 豆腐と小松菜のみそ汁

材料 大人2人+離乳食1人

豆腐（絹ごし） 1/2丁（75g）  
小松菜 50g  
油揚げ 1枚  
だし汁 2・1/2カップ  
みそ 大さじ2



## 《作り方》

- ①豆腐は1cmの角切りにし、油揚げは熱湯を回しかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ②小松菜は各離乳児期に合ったやわらかさにゆでて、水気をきって2cmサイズに切る。
- ③小鍋にだし汁を入れて、火にかけ、沸騰したら①の豆腐と②を入れて、豆腐に火が通るまで煮る。 - - - → **初期**・**中期**の取り分けへ
- ④③に味噌を大さじ1入れ、①の油揚げを加える。 - - - → **後期**・**完了期**の取り分けへ
- ⑤④に味噌を大さじ1入れ、沸騰直前まで火にかける。



初期・中期の調理動画は  
こちらから



後期・完了期の調理動画は  
こちらから

### 初期

- ①③の豆腐2切れをなめらかにすりつぶし、③のだし汁小さじ2でのばす。
- ②③の小松菜（葉先）1枚をなめらかにすりつぶす。
- ③器に①②を盛りつける。

### 中期

- ①③の豆腐3切れを粗くつぶす。
- ②③の小松菜（葉先）2枚をみじん切りにする。
- ③器に①②を入れて混ぜ、③のだし汁大さじ1・1/2で伸ばす。

### 後期

- ①④の豆腐4切れと小松菜（葉先）1枚を5mmサイズに切る。
- ②器に①と④のみそ汁を大さじ1入れ、湯で薄める。

### 完了期

- ①④の豆腐6切れと小松菜（葉先）4枚を5mmサイズに切る。
- ④油揚げ2切れを粗みじん切りにする。
- ②器に①を盛り、④のみそ汁を大さじ3入れる。

# 取り分けレシピ 肉じゃが

初期・中期の調理動画は  
こちらから



後期・完了期の調理動画は  
こちらから



材料 大人2人+離乳食1人

じゃがいも 6個 玉ねぎ 1個  
にんじん 1本 生しいたけ 3個  
さやいんげん 6本  
豚もも薄切り肉 5枚(100g)  
しらたき 1パック だし汁 2カップ

調味料A: 砂糖・しょうゆ 各大さじ2



《作り方》

①豚もも薄切り肉は、2cmに切り、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは一口大に切る。生しいたけは4等分にする。

②しらたきはさっとゆでて、あく抜きをし、食べやすいサイズに切る。

③さやいんげんは、各離乳時期に合ったやわらかさにゆでて、半分ほどに切る。

別の鍋にだし汁を入れて①のじゃがいも、玉ねぎ、にんじんを8割がたやわらかくなるまで煮込む。-----→初期・中期の取り分けへ

④③の鍋に①の豚もも薄切り肉と生しいたけを加えて、さらに煮込む(アクが出るようであれば取る)。

調味料Aの1/3量を加える。-----→後期・完了期の取り分けへ

⑤④に②のしらたきと③のさやいんげん、調味料Aの残りを加えて味をなじませる。

初期

①耐熱容器に③のじゃがいも、玉ねぎ、にんじんを各1/4切れ、だし汁大さじ1を入れて、電子レンジ(600w)で約20秒加熱し、なめらかにすりつぶす。

中期

①耐熱容器に③のじゃがいも、玉ねぎ、にんじん各1/3切れ、だし汁を入れて電子レンジ(600w)で約40秒加熱し、粗くつぶす。  
②器に盛り、③のさやいんげん1切れをみじん切りにしてのせる。

後期

①④の豚もも薄切り肉1/2切れを包丁で細かく刻む。④のじゃがいも、玉ねぎ、にんじん各1/2切れを4mmに切る。  
②器に盛り、③のさやいんげん1切れをみじん切りにしてのせる。

完了期

①④の豚もも薄切り肉と、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん各1切れを7mm角に切る。  
②器に盛り、③のさやいんげん1切れを小口切りにして散らす。

# 取り分けレシピ ポトフ



調理動画はこちらから

材料 大人2人+離乳食1人

じゃがいも 2個  
にんじん 1/2本  
キャベツ 1/4個  
豚もも薄切り肉 2枚(約50g)  
※完了期から皮なしウィンナーに変えてもOK!  
コンソメキューブ 1個  
塩・こしょう 適量



## 《作り方》

- ①じゃがいもは半分に切る。にんじんは乱切りにする。(皮が気になる場合はむいてください。)キャベツはくし形に半分に切る。
- ②鍋に水(3カップ)、コンソメキューブ1個を入れて火にかけ、煮立ったら弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。豚もも薄切り肉は、ほぐしながら入れる。 - - - →後期・完了期の取り分けへ
- ③おとなは塩やこしょうで味を調える。

★コンソメキューブは、顆粒コンソメ小さじ2でも代用できます。

## 後期・完了期

お子さん用に、じゃがいも、1/2切れ、にんじん1個、キャベツの葉1~2枚、お肉は1枚程を取り分ける。野菜は手づかみ食べしやすいサイズに切り、煮汁を適量かける。